

UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU

NR 3/2022
(35)

OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU



Temat numeru:
**UCZYMY SIĘ
PRZEZ CAŁE ŻYCIE**

Okladka została zaprojektowana przy użyciu zasobów z portalu Freepik.com



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

PROJEKT DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW RZĄDOWEGO
PROGRAMU WIELOLETNIEGO NA RZECZ OSÓB STARSZYCH
„AKTYWNI+” NA LATA 2021–2025. EDYCJA 2022



OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

ADAMED PHARMA S.A. JEST
PARTNEREM TYTULARNYM
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

www.federacjautw.pl
www.adameddlaseniore.pl

Spis treści

Gość Specjalny: Jakie znaczenie dla jakości życia w starości ma lifelong learning. Rozmowa z prof. ucz. dr hab. Zofią Szarotą	2
Relacja z międzynarodowej, europejskiej konferencji edukacyjno-naukowej „SENIORZY WSPÓŁCZESNEJ EUROPY. PROBLEMY I WYZWANIA” – CZĘŚĆ 1	6
Era cyfrowa? To także moja era!	12
Sport powszechny i turystyka aktywna osób starszych – ciekawe wydarzenia	15
V Świętochłowska Uniwersjada Seniorów	15
XIV Olimpiada Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na start”, na Stadionie Śląskim w Chorzowie, już za nami	16
I Europejski Kongres Sportu i Turystyki w Zakopanem.....	17
O turystyce senioralnej na Kongresie „Turystyka społeczna a jakość życia”	18
III spotkanie Pomorskiego Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku	19
Uroczystość XX-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gliwicach	20
Warto wiedzieć.....	21
Zakład zielarski „Kawon”. Zielarska firma z tradycjami.....	22
Serwis Adamed Expert –kompleksowe kompendium wiedzy dla pacjentów	23



Szanowni Państwo,

w tym roku mija 10 lat od ogłoszenia przez Parlament Europejski i Radę Europy **Roku 2012 jako Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej**. Celem tej inicjatywy było zwrócenie uwagi opinii publicznej na wkład, jaki do społeczeństwa wnoszą osoby starsze oraz promowanie kultury aktywności osób starszych na poziomach krajowych i europejskim.

W naszym kraju, właśnie od 2012 r. podjęto dyskusję nad tworzeniem odpowiednich warunków do rozwoju aktywności społecznej seniorów, niezbędnej wobec postępujących zmian demograficznych. Starzenie się społeczeństwa jest wyzwaniem dla polityki społecznej wielu państw europejskich, ale też i ogromną szansą. W 2012 r. został przyjęty Rządowy Program na rzecz Aktywnej Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013 (ASOS) następnie przedłużony na lata 2014-2020. Obecnie ten program jest kontynuowany jako „Aktywni+” na lata 2021-2025. Na stronie www.senior.gov.pl opublikowane zostało sprawozdanie z jego realizacji za 2021 rok.

W Biuletynie polecamy Państwu m.in. bardzo interesującą rozmowę z Gościem specjalnym, panią prof. Zofią Szarotą, o tym, jakie znaczenie ma uczenie się dla seniora oraz jakie jest dzisiejsze stanowisko nauki na temat możliwości poznawczych osób w późnej dorosłości.

Warto też zapoznać się z relacją z międzynarodowej, europejskiej konferencji edukacyjno-naukowej „SENIORZY WSPÓŁCZESNEJ EUROPY. PROBLEMY I WYZWANIA”, która odbyła się w Krakowie, w Auli Collegium Novum Uniwersytetu Jagiellońskiego, 24 września 2022 r. To było wyjątkowe wydarzenie, po okresie pandemii, zgromadziło przedstawicieli Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz organizacji senioralnych z 15 krajów Europy, a także liczne grono naukowców, badaczy, ekspertów zajmujących się sprawami osób starszych i polityką senioralną.

Wiele zagadnień zw. z wykluczeniem cyfrowym osób starszych oraz roli cyfryzacji w zakresie wsparcia aktywnego i zdrowego starzenia się, poprawy jakości życia, pomocy w przywróceniu niezależności osobom starszym, w celu zapewnienia ich pełnego uczestnictwa w społeczeństwie zostało zawartych w publikacji prof. An Hermans, Prezydenta Europejskiej Unii Seniorów, pt. „Era cyfrowa? To także moja era!”, o której piszemy w tym numerze kwartalnika.

Informujemy również o wydarzeniach związanych z aktywnością sportowo-integracyjną, które miały miejsce w Chorzowie i Świętochłowicach.

W imieniu redakcji Biuletynu serdecznie zachęcam Państwa do współpracy w redagowaniu tej publikacji.

Wszystkie numery Biuletynu są dostępne w PDF na www.federacjautw.pl w zakładce Publikacje.

Życzę Państwu miłej lektury!

Wiesława Borczyk
Redaktor Naczelny

Realizacja:

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń
Uniwersytetów Trzeciego Wieku
33-300 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 18,
tel./fax: 18 443 57 08, tel. kom: 696 95 20 16,
e-mail: federacjautw@interia.eu
www.federacjautw.pl

Redaktor Naczelny: Wiesława Borczyk

Redakcja: Katarzyna Borczyk, Daniel Jachimowicz, Wojciech Nalepa

Współpraca: prof. Zofia Szarota, Krystyna Krzemińska, Krzysztof Nowak

Korekta: Zofia Mółka, **Skład:** Ewa Mrózek

Zdjęcia: archiwum prywatne prof. Zofia Szarota,

archiwum OFSUTW, Dorota Nita-Garbiec/UM Gliwice,

okładka 1: freepik.com, okładka 4: freepik.com – valeria_aksakova,

wirestock, TravelScape

Druk: Drukarnia Nowodruk, Nowy Sącz

Gość Specjalny

Jakie znaczenie dla jakości życia w starości ma lifelong learning

Rozmowa z prof. ucz. dr hab. Zofią Szarotą

Red. Jakie znaczenie dla jakości życia w starości ma lifelong learning? Jakie znaczenie ma uczenie się dla seniora? Jakie jest dzisiejsze stanowisko nauki nt. możliwości poznawczych osób w późnej dorosłości?

Z.Sz. Lifelong learning (LLL) jest szlachetną ideą, a zarazem procesem, który odnosi się do wszelkich przejawów aktywności poznawczej człowieka w biegu życia. LLL obejmuje wszelkie modele edukacji, czyli kształcenie formalne, pozaformalne i nieformalne uczenie się. Immanentną częścią LLL jest edukacja w późnej dorosłości, uczenie się osób w podeszłym wieku. Mówimy o tym procesie: Laterlife learning.

Jako badaczka, geragog promuję przekonania o uczeniu się w podeszłym wieku jako narzędziu emancypacji, empowermentu¹, zmiany społecznej, której podmiotem są starsi dorośli.

Współczesne nauki o edukacji eksponują założenia konstruktywizmu, jednej z doktryn pedagogicznych. Współgra z nimi krytyczna

gerontologia edukacyjna. Doktryny te zakładają autonomiczną aktywność uczącego się człowieka. Uczy się on z własnej inicjatywy, koncentruje się na własnych potrzebach, zainteresowaniach, pasjach. Konstruuje własną wiedzę poprzez interakcje z otoczeniem, poprzez doświadczanie, uczenie się w nieoczywistych przestrzeniach edukacyjnych, w codzienności.

Z moich badań wynika, że starszych dorosłych najmniej interesuje edukacja formalna, podejmowana dla dyplomów, certyfikatów. Wielu z nich uczestniczy w edukacji pozaformalnej, która wyraża się w działaniu UTW lub kursów umiejętności, na przykład cyfrowych. Jeszcze więcej uczestników grupuje zorganizowana edukacja nieformalna, która zachodzi w instytucjach kultury (teatr, muzeum, biblioteka), miejscach rekreacji, w miejskich i wiejskich ośrodkach kultury, stowarzyszeniach, klubach seniora. Najczęściej jednak mamy do czynienia z nieformalnym uczeniem się w życiu i z życia, w co-

dzienności, w rodzinie, w grupie rówieśniczej.

Red: Jakie znaczenie dla osób starszych ma edukacja?

Z.Sz. Ogromne. O ile za edukację uznamy wszystko, co obejmuje pojęcie “uczenie się”. Uczenie się w podeszłym wieku znakomicie podnosi jakość życia, neutralizuje wrogów starości, do których na pewno należy zaliczyć osamotnienie, poczucie społecznej zbędności, samozaniechanie, smutek i utratę nadziei.

Celem całożyciowego uczenia się osób w pierwszej fazie starości jest utrzymanie satysfakcjonującej ich aktywności, emancypacja i dalszy rozwój. Osoby jeszcze starsze – old-old i oldest-old, uczą się, by łatwiej im było rozwiązywać problemy dnia codziennego. Problemy te wynikają głównie z ograniczeń mobilności i postępującej zależności od innych. Zdobyta wiedza i umiejętności autonomizują i uwalniają jednostkę od stresów związanych z trudnymi decyzjami, które wymagają elastyczności, odpowiedzialności i sprawczości. Umożli-

¹ Z języka angielskiego – upodmiotowienia, wzmocnienia pozycji.

wiają podążanie za przemianami ekonomicznymi, gospodarczymi, kulturowymi, społecznymi, technologicznymi. Następuje przyrost kompetencji. Wartością dodaną jest uczenie się w grupie, co jest profilaktyką np. samozaniedbania, bo przecież trzeba się ubrać, aby wyjść z domu.

Jest pewna różnica w jakości procesów poznawczych osób dorosłych i osób w późnej dorosłości, jednak nie wpływają one zasadniczo na efekty uczenia się. U osób o pomyślnym przebiegu starości zazwyczaj są dobrze rozwinięte potrzeby wiedzy, społecznego kontaktu, afiliacji. Osoby dotknięte chorobą rzadziej podejmują zorganizowaną aktywność edukacyjną, co nie oznacza, że nie mają tych potrzeb. Oni nie mają sił, by je zaspokajać.

Wyniki współczesnych badań wskazują, że aktywność intelektualna jest możliwa, ba – wręcz konieczna w późnych latach życia. Możliwości poznawcze większości słuchaczy UTW pozostają na zadowalającym poziomie, neurony się regenerują, tworzą się nowe synapsy. Jeśli chodzi o zmiany o charakterze inwolucyjnym, dotyczą one osób po 75.–80. roku życia, a i to nie wszystkich. Dopiero od około 80. roku życia dochodzi do redukcji efektywności różnych obszarów inteligencji. Jednak do tego czasu osłabienie efektywności występuje prawie wyłącznie przy zadaniach wymagających szybkiego reagowania. Problemy mogą dotyczyć myślenia abstrakcyjnego, przetrzutości uwagi, spadku zdolności adaptacyjnych i umiejętności uczenia się nowych rzeczy, umiejętności wnioskowania. Mogą wystąpić problemy w podejmowaniu decyzji, możliwe są błędy interpretacyjne. Zmniejsza się zakres uwagi dowol-



prof. ucz. dr hab. Zofia Szarota

Profesor uniwersytecka, pedagożka społeczna, badaczka zagadnień andragogicznych i geragogicznych. Zawodowo najdłużej związana z Uniwersytetem Pedagogicznym w Krakowie, Uniwersytetem Warszawskim, obecnie Akademią WSB w Dąbrowie Górniczej. Autorka ponad 160 publikacji naukowych. Członkini Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich (14.02.2019-); członkini Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej I–III kadencji; ekspert strategiczny Rady Innowacji Społecznych działającej na rzecz projektu pn. Inkubator Innowacji Społecznych; popularyzatorka wiedzy w UTW i innych środowiskach senioralnych, mediach oraz placówkach edukacji otwartej: uczestniczka debat, forów i paneli dyskusyjnych oraz konferencji środowiskowych; ekspert audycji radiowych i prasy regionalnej, wykładowczyni edukacji pozaformalnej dorosłych. Członkini prezydiów i zarządów stowarzyszeń naukowych (jak np. Sekcja Gerontologia Komitetu Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk, Stowarzyszenie Gerontologów Społecznych), zespołów redakcyjnych wielu naukowych czasopism, krajowych i zagranicznych.

fot. archiwum prywatne



pexels.com

nej, zmniejsza się jej podzielność, słabnie percepcja. Po 75. r. ż. następuje regres inteligencji skryzystalizowanej, słabną rezerwy ukryte, ale na wysokim poziomie pozostaje inteligencja werbalna. Nie zmienia się zasób słów, wiedza ogólna ani zdolność rozumienia. Nie zmienia się pamięć proceduralna. Pamięć długotrwała nadal jest bardzo dobra, ale słabnie pamięć robocza i mechaniczna, krótkotrwała, zdarza się zapomnianie o wydarzeniach sprzed chwili. Adaptacja jest utrudniona: pojawia się neofobia, obniżona zdolność i niechęć do nowych zdarzeń i warunków, możli-

wa jest “sztywność” uczuć i myśli. Słabnie prędkość reakcji. Możliwa jest utrata kompetencji przydatnych w codzienności.

Red. Jak, zdaniem Pani Profesor, pandemia zmieniła sytuację uczących się seniorów oraz jednostek organizujących edukację dla tej grupy wiekowej?

Z.Sz. Pandemia przyniosła wiele negatywnych zjawisk. Dotyczyły one sfery emocji, sfery kontaktów społecznych. Blisko 60% badanych osób w wieku 60 i więcej lat w Polsce zadeklarowała, że ich kondycja psychiczna jest gorsza niż przed

pandemią. Pojawił się strach, egzystencjalny lęk, który dotknął 77% osób po 65. r.ż.², uwolniły się mechanizmy ucieczkowe, izolacyjne. Pandemia zamknęła instytucje kulturalno-edukacyjne, pracujące dla starszych dorosłych. Ich użytkownicy bardzo to przeżyli. Osoby starsze zaszyły się w swoich domach. Podstawowe potrzeby uległy deprywacji, w tym potrzeba bezpieczeństwa, więzi, kontaktu, relacji. Wszyscy byliśmy zagubieni, niedoinformowani, pozbawieni wiarygodnej wiedzy. Ponadto organizatorzy stanęli przed problemem wykluczenia cyfrowego własne-

² Jakość życia osób starszych w Polsce w pierwszym roku pandemii Covid-19. Raport z badania. kwiecień 2021, Senior Hub, 2021 [https://seniorhub.pl/seniorzy-w-fatalnym-stanie-psycho-fizycznym-w-trakcie-covid-19-omowienie-wynikow-badania-seniorhub-institutu-polityki-senioralnej/]

go, słuchaczy i uczestników oferowanych zajęć. Część UTW jednak dość szybko zdołała się odnaleźć w cyfrowej rzeczywistości, ruszyła samopomoc rówieśnicza, ośrodki wznowiły zdalną pracę. Starsi dorośli zjednoczyli się w grupach sąsiedzkich, stowarzyszeniowych, choćby szyjąc maseczki. Później zdobyli lub udoskonalili kompetencje cyfrowe. Ostatecznie pokonali pandemię, choć niektórzy byli przekonani, że w kryzysie doszli do ściany i nie postawią już nigdy kroku w przyszłość.

Red. Jak doświadczenia pandemii zmieniły seniorów, zwłaszcza tych uczących się?

Z.Sz. Wyniki badań, które przeprowadziłam w latach 2020-21 dowodzą, że po początkowym szoku, przerażeniu, egzystencjalnym lęku pojawiły się mechanizmy adaptacyjne, wyrażające się w poszukiwaniu alternatywnych źródeł wiedzy, rozrywki i kontaktu z innymi ludźmi. Wiele osób starszych szukało w Internecie sposobności do zapośredniczonego uczestnictwa w kulturze, korzystając ze zdalnych wystaw, koncertów, interaktywnych wykładów. Sama je w ten sposób wielokrotnie prowadziłam w UTW. Słuchacze UTW dotkliwie odczuwali brak zajęć kulturalno-edukacyjnych, co często w rozmowach podkreślali. Ale, co ciekawe, osoby prowadzące domocentryczny styl życia nie sygnalizowały tak krytycznych zmian. Bazę dla swoich zainteresowań miały bowiem w swoich domach. Niemniej, wszyscy wskazywali na zdarzenia krytyczne, niepewność, izolację, samotność, bezradność, lęk przed przyszłością, tęsknotę za „normalnością”. Uczestnicy moich badań pokonali trud-

ną drogę - od fazy szoku i utraty poczucia bezpieczeństwa osobistego, poprzez oswojenie sytuacji, znajdujące wyraz w dostosowaniu się do zaleceń pandemicznych, do odkrycia i podjęcia nowych – domowych form aktywności - co było dla nich nowym odrodzeniem. Narratorzy, wszyscy korzystający z IT, szeroko opowiadali o swoich zainteresowaniach i nowych zajęciach, o intensywnym korzystaniu z mediów społecznościowych, czerpaniu wiedzy, kultury i rozrywki z zasobów Internetu, o pracy zdalnej i własnej twórczości. Wszyscy rozmówcy się zaszczepili, ale niektórzy – co wiadomo z wywiadów powrotnych, przeprowadzonych po roku, w maju 2021 roku – zrobili to dopiero po zachorowaniu i pokonaniu koronawirusa. Uzyskana odporność dała im poczucie odprężenia. Wtedy to zintensyfikowali kontakty z rodziną i przyjaciółmi. Uchronili się tym samym przed dotkliwą samotnością, która u osób starszych może mieć podobny wpływ na zdrowie jak chroniczny stres na kondycję mózgu. Może wpływać na układ hormonalny i odpornościowy, może stymulować depresję. W fazie normalizacji narratorzy zaczęli na powrót aktywnie funkcjonować w swoich środowiskach, jednak bardzo pragnąc powrotu „starego” przedpandemicznego ładu społecznego. Szczególnie mocno było to zauważalne w wypowiedziach osób o wysokim poziomie aktywności społeczno-kulturalnej (słuchacze UTW). Osoby te tęskniły za kontaktem twarzą w twarz, pragnęły bezpośrednich form aktywności, społecznego kontaktu.

Red. Jakie formy popandemicznej aktywności osób starszych występują najczęściej?

Z.Sz. Jak wskazują wyniki badań własnych, popandemiczne formy zorganizowanej i bezpośredniej aktywności starszych dorosłych przyjęły różne postaci – od najczęstszych: warsztatów i treningów umiejętności, zajęć praktycznych i rękodzielniczych, spotkań integracyjnych, koncertów i prób - po najrzadsze, którymi były wykłady i prelekcje oraz seanse kinowe³. Trzeba stale mieć na uwadze, że choroba i zaawansowany wiek, życie w ubóstwie, samotności lub zależności osoby starej od opieki są wyzwaniem dla tych, którzy starają się stworzyć ofertę adekwatną do możliwości i oczekiwań uczących się.

Dynamicznie przyrasta odsetek osób po 80. roku życia. I to o nich, o tych osobach powinniśmy mówić, uwzględniając perspektywy postpandemicznej opieki i pomocy zdrowotnej, socjalnej i aktywizacji społeczno-kulturalnej i edukacyjnej. Trzeba myśleć o metodyce wychodzącej naprzeciw możliwościom intelektualnym tych osób. Na pewno konieczne będą powszechne kompetencje cyfrowe.

Tymczasem zauważalna jest dla mnie pewna zmiana – otóż polskie UTW wyraźnie zmiernają w kierunku uczenia się poprzez rozrywkę, rekreację, relaks, zabawę i popularyzację wiedzy w przystępnych formach, czyli edutainment (edukacja przez rozrywkę). Jest to pochodna potrzeb słuchaczy UTW, które trzeba uszanować. Jest to też nadzieja na zachęcenie do aktywności szerszej grupy osób starszych. Wszak nie tylko o dyplomy uniwersyteckie tu chodzi.

Red. Bardzo dziękuję Pani Profesor za rozmowę.

³ Badania były prowadzone w 51 placówkach oferujących zajęcia kulturalno-edukacyjne osobom starszym, z udziałem 957 uczestników, w okresie listopad 2021 – czerwiec 2022, makroregion śląski i małopolski.

Relacja z międzynarodowej, europejskiej konferencji edukacyjno-naukowej „SENIORZY WSPÓŁCZESNEJ EUROPY. PROBLEMY I WYZWANIA”

CZĘŚĆ 1

Kraków, Uniwersytet Jagielloński,
Aula Collegium Novum, 24 września 2022 r.

Celem konferencji było zorganizowanie otwartego dialogu i wymiany poglądów dotyczących zrównoważonego rozwoju oraz dyskusja na temat budowania przyszłości dla wszystkich grup wiekowych, wzmacnianie solidarności międzypokoleniowej i ponad granicami, reagowanie na zmiany demograficzne, a przede wszystkim populacyjne starzenie się społeczeństwa. Podczas wystąpień i debat szczególną uwagę poświęcono wpływowi pandemii COVID-19 na osoby starsze, ich stan zdrowia, dobrostan, środowisko życia, jak również na sytuację osób starszych w placówkach opieki długoterminowej. Uczestnicy konferencji: naukowcy, badacze, eksperci, praktycy, liderzy Uniwersytetów Trzeciego Wieku i pozarządowych organizacji senioralnych, a także przedstawiciele administracji publicznej wskazywali na konieczność współpracy

nad systemem opieki zdrowotnej w państwach członkowskich Unii Europejskiej.

W trakcie konferencji dyskutowano również na tematy wykluczenia cyfrowego osób starszych, konieczności podnoszenia ich kompetencji cyfrowych, zapewnienia dostępności do informacji, poszanowania praw osób starszych, wzmocnienia uczestnictwa seniorów w różnorodnych aktywnościach społecznych – edukacyjnej, kulturalnej i z zakresu kultury fizycznej.

Organizatorami konferencji byli: Europejska Unia Seniorów z siedzibą w Brukseli [ESU], Polska Unia Seniorów [PUS], Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku [OFSUTW] oraz Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku. Patronat honorowy nad konferencją ob-

jął Rzecznik Praw Obywatelskich oraz Rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego. Patronat medialny sprawowało Radio Kraków.

Zespół w składzie: prof. An Hermans, Prezydent ESU, Guido Duman, Sekretarz Generalny ESU, Janusz Marszałek, Prezes Zarządu PUS, Wiesława Borczyk, Prezes Zarządu OFSUTW oraz Ewa Piłat, Dyrektor Jagiellońskiego UTW przy współpracy z dr hab. Jolantą Perek-Białas, prof. UJ, pracował przez kilka miesięcy nad programem merytorycznym oraz organizacją tego wydarzenia, w którym wzięło udział prawie 100 osób. Do Krakowa przyjechali przedstawiciele Belgii, Niemiec, Słowacji, Estonii, Finlandii, Wielkiej Brytanii, Hiszpanii, Holandii, Szwecji, Austrii, Litwy, Włoch, Czech, Polski oraz Białorusi. Z uwagi na problemy zdrowotne, kilka dni przed konferencją, swój przyjazd odwo-

łali przedstawiciele ESU ze Słowenii i Cypru oraz prof. An Hermans.

Od wczesnych godzin rannych, w sobotę 24 września, w Auli Collegium Novum w UJ, trwały prace związane z zamontowaniem kabin do tłumaczenia symultanicznego. Przebieg konferencji był tłumaczony na język polski, angielski, niemiecki i hiszpański.

Przy rejestracji, którą prowadzili przedstawiciele Federacji UTW oraz studentki Jagiellońskiego UTW, uczestnikom wręczano teczki konferencyjne z programem, materiałami informacyjnymi, notkami biograficznymi prelegentów, moderatorów i panelistów oraz publikację prof. An Hermans „Era cyfrowa. To także moja era!”. Uczestnikom udostępniono również foldery o Krakowie i Małopolsce.

Konferencja rozpoczęła się o godz. 9.00. Zebranych w zabytkowych murach UJ przywitali: w imieniu rektora UJ prof. dr hab. Jacka Popiela – prorektor UJ do spraw Collegium Medicum prof. dr hab. med. Tomasz Grodzicki oraz w imieniu prof. dr hab. Doroty Malec, prorektor UJ ds. współpracy międzynarodowej i Jagiellońskiego UTW – prof. dr hab. Beata Tobiasz-Adamczyk z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Prof. dr hab. med. Tomasz Grodzicki: Mam ogromną przyjemność, w imieniu magnificencji rektora Uniwersytetu Jagiellońskiego prof. dr hab. Jacka Popiela powitać wszystkich państwa w tej auli. Dziękuję organizatorom za to, że wybrali Kraków i Uniwersytet Jagielloński, jako miejsce spotkania. Budynek Collegium Novum, w któ-



Panel dyskusyjny: Problemy ochrony zdrowia i opieki nad seniorami – sytuacja w krajach UE w okresie pandemii COVID-19, fot. archiwum OFSUTW



Uczestnicy konferencji, fot. archiwum OFSUTW

rym się znajdujemy, nie jest aż tak stary jak sam Uniwersytet. Przypominę, że Uniwersytet ma prawie 670 lat, ten budynek jest młodszy, z końca XIX wieku.” „Jak państwo widzą w auli jest wiele pięknych obrazów, głównie portrety rektorów Uniwersytetu Jagiellońskiego poprzednich lat. Warto tę salę pod tym kątem obejrzeć. Warto zobaczyć również oryginalny obraz Jana Matejki z Mikołajem Kopernikiem. W przyszłym roku rozpoczynamy Rok Kopernikański. Kopernik miał okazję studiować w Krakowie również na

Uniwersytecie Jagiellońskim. Stąd też myślę, że sala – aula, jest godna tego spotkania i będziecie państwo tutaj mieli ciekawe obrady. Życzę wszystkiego dobrego. Mam nadzieję, że znajdziecie państwo również trochę czasu, żeby odwiedzić Kraków, nie tylko Uniwersytet Jagielloński. Życzę miłego pobytu.

Prof. dr hab. Beata Tobiasz-Adamczyk UJ: Chciałam bardzo serdecznie powitać państwa w murach naszej uczelni, w imieniu pani prorektor Uniwersytetu Jagielloń-



Panel dyskusyjny: Problemy ochrony zdrowia i opieki nad seniorami – sytuacja w krajach UE w okresie pandemii COVID-19, fot. archiwum OFSUTW



Panel dyskusyjny: Edukacja seniorów – Lifelong Learning – wyzwania dla organizacji seniorskich i ich liderów związane z pandemią, fot. archiwum OFSUTW

skiego prof. dr. hab. Doroty Malec, która jest dobrym duchem, w sensie symbolicznym, Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i całą swoją działalnością bardzo mocno wspiera wszystkie działania, które podejmuje ten Uniwersytet. Pani rektor nie może być dzisiaj obecna, ale poprosiła mnie o to, żeby przekazać jak najlepsze życzenia dobrych obrad, które przyniosą państwu dalsze inspiracje, co robić, żeby Uniwersytety Trzeciego Wieku się rozwijały, ale także aby miały wielkie znaczenie i oddziaływały

na całą społeczność osób starszych, we wszystkich krajach europejskich.

Uczestników i gości w imieniu organizatorów powitali także: Janusz Marszałek, Prezes Zarządu PUS, w imieniu prof. An Hermans, Prezydent ESU – Guido Dumon, Sekretarz Generalny, Wiesława Borczyk, Prezes Zarządu OFSUTW oraz Ewa Piłat, Dyrektor Jagiellońskiego UTW.

Janusz Marszałek: Dziękuję bardzo panie rektorze. Wielce czcigod-

ni państwo, wszyscy uczestnicy naszej dzisiejszej konferencji, w tym przepięknym miejscu, na Uniwersytecie Jagiellońskim. Bardzo się cieszę, że możemy się tutaj spotkać. Przedstawiciele krajów UE, a także przedstawiciele organizacji z Białorusi. Mam nadzieję, że i Białoruś i Ukraina będą, w możliwie niedługim czasie, w gronie krajów UE. (...) Proszę państwa, historia naszego spotkania jest następująca: w czasie pandemii doszliśmy do wniosku, iż wszystkie reprezentacje zaproszone na konferencję to przedstawiciele środowiska ludzi w trzecim wieku. Prezydent Europejskiej Unii Seniorów pani prof. An Hermans dzisiaj niestety nie mogła przyjechać do nas, ponieważ kilka dni temu uległa wypadkowi. W rozmowach, które prowadziliśmy od stycznia br. doszliśmy do wniosku, że Uniwersytet Jagielloński w Krakowie będzie najpiękniejszym miejscem na zorganizowanie międzynarodowej, europejskiej konferencji edukacyjno-naukowej na temat sytuacji seniorów współczesnej Europy.

Guido Dumon, Sekretarz Generalny ESU: Drodzy goście, szanowni państwo, przyjaciele. W imieniu Europejskiej Unii Seniorów chcę powitać państwa na tej konferencji w Krakowie, w tej pięknej auli Uniwersytetu Jagiellońskiego. Występuję w imieniu prof. An Hermans, Prezydent ESU, która ze względów zdrowotnych nie może być dzisiaj z nami. Oczywiście, prof. An Hermans brała udział w przygotowaniu tej konferencji i na pewno jest w swoich myślach dzisiaj razem z nami. Podczas tej konferencji będą omawiane tematy, które są bardzo istotne dla seniorów. Będziemy mówić o służbie zdrowia, opiece medycznej, o ustawicznym uczeniu. (...) Wiemy, że setki kilometrów stąd toczy się

wojna na kontynencie europejskim, w Ukrainie. Większość seniorów nigdy nie doświadczyło wojny. W całej Europie, ale głównie w Ukrainie, a także w państwach sąsiednich doświadczamy konsekwencji tej wojny, która dla nikogo nie jest dobra. Obserwujemy ogromną ilość uchodźców, przemierzających różne kraje, którzy do nas przyjeżdżają. Mamy kryzys energetyczny, kryzys cenowy, to jest przytłaczające. Odczuwamy jakby brak o tej sytuacji pełnej informacji. A głównie, gdy chodzi o osoby starsze, które przez tą sytuację odczuwają konsekwencje i to bardzo szybko powinno ulec zmianie. Nie możemy tracić osób starszych z naszego pola widzenia”. „...mamy dzisiaj bardzo ciekawy program do omówienia. Tematy, które właśnie dotyczą grupy wiekowej seniorów. Oczywiście, będzie to konferencja naukowa i mam nadzieję, że dzięki temu nauczymy się bardzo wiele. (...). Życzę państwu owocnych dyskusji, owocnej konferencji. Dziękuję bardzo za uwagę”.

Wiesława Borczyk: W imieniu Ogólnopolskiej Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku serdecznie witam wszystkich państwa i bardzo dziękuję za przyjęcie naszego zaproszenia. W auli znajdują się przedstawiciele, o czym mówili moi przedmówcy, z różnych krajów europejskich, reprezentanci Europejskiej Unii Seniorów, a wśród nich grono ekspertów, specjalistów w dziedzinach dotyczących szeroko rozumianej polityki senioralnej. Są również z nami przedstawiciele administracji publicznej, w tym także samorządowej, przedstawiciele organizacji pozarządowych, instytucji, które działają z seniorami i na rzecz seniorów. Nawiązując do słów pani profesor Beaty Tobiasz-Adamczyk, mojej przedmówczynie, dotyczących

informacji o Uniwersytetach Trzeciego Wieku, pragnę nadmienić, że pierwszy UTW powstał w Polsce, w Warszawie, w 1975 roku. A więc za 3 lata obchodzić będziemy pięćdziesięciolecie tego wspólnego przedsięwzięcia dotyczącego edukacji, działań rozwojowych, kształtowania umiejętności i nowych kompetencji w pokoleniu ludzi starszych, którzy skończyli już swoją działalność zawodową, ale nadal chcą być aktywni. Chcą być użyteczni, chcą się angażować w działania społeczne, polityczne, w swoich

środowiskach lokalnych, ale i również na szczeblach regionalnych, ogólnokrajowych i międzynarodowych. Proszę państwa, mam ten zaszczyt, że uczestniczyłam w zespołach, które w Polsce w 2012 roku, kiedy Unia Europejska ogłosiła ten rok Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej (decyzja Parlamentu Europejskiego oraz Rady nr 940/2011/UE z dnia 14 września 2011 r.) zaczęły pracować w naszym kraju nad utworzeniem polityki senioralnej. I powstał Rządowy



Goście i prelegenci konferencji, fot. archiwum OFSUTW



Od lewej: Janusz Marszałek, Krystyna Krzemińska, Wiesława Borczyk, fot. archiwum OFSUTW



Panel dyskusyjny: Aktywność fizyczna seniorów – dobre praktyki, fot. archiwum OFSUTW

dokument, o wymiarze ogólnokrajowym, ale i również europejskim. Ukazane w nim zostały konieczne działania z zakresu polityki senioralnej w Polsce oraz potrzeba ich planowania w dłuższej perspektywie, w nawiązaniu do doświadczeń europejskich. Korzystając z danych Głównego Urzędu Statystycznego i EUROSTAT-u, można stwierdzić, że starzenie się społeczeństw w naszych krajach jest wyzwaniem XXI wieku, a także szansą dla wszystkich. Mam nadzieję, że konferencja też przysłuży się temu. Bardzo dziękuję za uwagę.

Prezentacje panelistów biorących udział w konferencji, są dostępne na stronie: www.federacjaautw.pl w zakładce PUBLIKACJE – PREZENTACJE MULTIMEDIALNE KONFERENCJA „SENIO-RZY WSPÓŁCZESNEJ EUROPY. PROBLEMY I WYZWANIA”, KRAKÓW, 24.09.2022 r.

W kolejnym numerze Biuletynu zamieszczone zostaną relacje z przebiegu paneli dyskusyjnych.



Panel dyskusyjny: Nowoczesne technologie a potrzeby seniorów, fot. archiwum OFSUTW

Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013, powołano Radę ds. Polityki Senioralnej, a następnie powstał dokument rządowy „Założenia długofalowej polityki senioralnej w Polsce na lata 2014-2020”. Wiele osób na sali, przedstawiciele naszych organizacji – Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz organizacji pozarządowych działających na rzecz seniorów jak również ze środowiska naukowego Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz środowiska samorządowego i wielu instytucji uczestniczyło w tych pracach. To był wyjątkowy



Dyskusja: Problemy i wyzwania polityki senioralnej – propozycje rozwiązań, fot. archiwum OFSUTW



**MINISTER
RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ**

Warszawa, dnia 19 września 2022 r.

**Pani
Wiesława Borczyk
Prezes Zarządu
Ogólnopolskiej Federacji
Stowarzyszeń
Uniwersytetów Trzeciego Wieku**

*Szanowna Pani Prezes,
Szanowni Państwo,*

uprzejmie dziękuję za zaproszenie do udziału w międzynarodowej konferencji edukacyjno-naukowej pn. „Seniorzy Współczesnej Europy. Problemy i Wyzwania”, organizowanej 24 września 2022 r. w Krakowie.

Bardzo mi przykro, lecz ze względu na wcześniej zaplanowane obowiązki nie będę mógł uczestniczyć w tym ważnym Wydarzeniu.

Jednocześnie, dziękuję Pani Prezes oraz współorganizatorom: Europejskiej Unii Seniorów, Polskiej Unii Seniorów oraz Jagiellońskiemu Uniwersytetowi Trzeciego Wieku za zaangażowanie i wkład pracy w stały rozwój polityki senioralnej.

Jestem przekonany, że konferencja organizowana w tak szacownym i kompetentnym gronie liderów krajowych i europejskich organizacji senioralnych, uniwersytetów trzeciego wieku oraz przedstawicieli uczelni wyższych, administracji publicznej, a także ekspertów - przyczyni się do określenia nowych kierunków działań w zakresie polityki społecznej.

Zorganizowane przez Państwa Wydarzenie będzie także kolejną okazją do wzmocnienia dialogu i wymiany poglądów, wzmacniania solidarności międzypokoleniowej i współpracy międzynarodowej, a także umocnienia relacji pomiędzy organizacjami senioralnymi.

Postępujące zmiany demograficzne, przedłużająca się pandemia, a obecnie niepokojąca sytuacja międzynarodowa - sprawiły, że Osoby Starsze wymagają od nas szczególnego wsparcia i opieki. Dlatego cieszy mnie planowany cykl paneli dyskusyjnych, dotyczących zastosowania nowoczesnych technologii w zakresie opieki nad osobami starszymi, działań wspierających utrzymanie dobrej kondycji psychofizycznej organizmu czy wyzwań jakie stoją przed społeczeństwami europejskimi w nadchodzących latach.

Wierzę, że każda dyskusja i wymiana poglądów zbliża nas do zapewnienia bezpiecznych i godnych warunków życia Seniorom w środowisku lokalnym, ale także kreowania lepszej przyszłości dla kolejnych pokoleń.

Jeszcze raz serdecznie dziękuję za zaproszenie. Wszystkim Uczestnikom i Organizatorom dzisiejszego wydarzenia gratuluję dotychczasowych osiągnięć. Życzę dobrego zdrowia i dalszych sukcesów w realizacji działań skierowanych do Osób Starszych.

*Z wyrazami szacunku
Stanisław Szewiel*



Freepik.com | rawpixel.com

Era cyfrowa? To także moja era!

Umiejętność korzystania z mediów i informacji: klucz do zapewnienia seniorom prawa do aktywnego uczestnictwa w erze cyfrowej

Starzenie się w społeczeństwie cyfrowym

Starzenie się naszych społeczeństw jest jednym z „megatrendów” XXI wieku, mającym ogromny wpływ nie tylko na życie osób starszych, lecz także będącym szansą i wyzwaniem dla nas wszystkich. Dziś prawie 20% populacji to osoby powyżej 65. roku życia; w 2070

roku odsetek ten wyniesie 30%. Jak zorganizować nasze społeczeństwa, oparte na poszanowaniu godności ludzkiej, wolności, demokracji, równości, aby każdy mógł żyć i starzeć się bez odczuwania dyskryminacji? Wychodząc od tych pytań, próbujemy dowiedzieć się, jak drugi megatrend – transformacja cyfrowa – wpływa na te procesy i wyzwa-

nia oraz jak możemy na niego zareagować. W jaki sposób cyfryzacja może wspierać aktywne i zdrowe starzenie się, poprawiać jakość życia, pomagać w przywracaniu niezależności osobom starszym, aby zapewnić im pełne uczestnictwo w życiu społecznym i zmienić paradygmat z „osób starszych narażonych na ryzyko” na „wartościowych

seniorów”. W konfrontacji z megatrendami starzenia się społeczeństw i cyfryzacji kluczową rolę odgrywają kompetencje w dziedzinie korzystania z mediów i informacji (ang. Media & Information Literacy – MIL). Publikacja „Era cyfrowa? To także moja era!” skupia się właśnie na tych aspektach.

Cyfryzacja zorientowana na człowieka odpowiedzią na wyzwania związane ze zmianami demograficznymi

Technologia odpowiada na największe wyzwania świata i może dostarczyć odpowiednich rozwiązań w obliczu zmian demograficznych. Oba megatrendy rozwijają się w pozytywnym kierunku tylko wtedy, gdy zmiany uwzględniają we właściwy sposób codzienne problemy ludzi wszystkich pokoleń i gdy powstaną dostępne, inkluzywne i przyjazne dla osób starszych środowiska, które umożliwią wszystkim prowadzenie zdrowego i aktywnego życia, sprostanie codziennym wymaganiom i pełne uczestnictwo w życiu społeczeństwa. Strategie cyfryzacji powinny umożliwiać wszystkim jednostkom i przedsiębiorstwom przejście do przyszłości – humanocentrycznej, zrównoważonej i pomyślnej. Ochrona praw człowieka, demokracji i praworządności to podstawowe elementy transformacji cyfrowej. Wnioski Rady UE z 12 października 2020 r. Prawa człowieka, uczestnictwo i dobrostan osób starszych w erze cyfryzacji oraz konkluzje konferencji ministerialnej Rady Europy Sztuczna inteligencja – inteligentna polityka. Wyzwania dla mediów i demokracji z 10–11 czerwca 2021 r., można uznać za dokumenty referencyjne, w których przedstawiciele rządów chcą zapewnić, aby również seniorzy mieli przez cały



prof. dr An Hermans, prof. em.

Emerytowany profesor na Katolickim Uniwersytecie w Lowanium (KU Leuven) w Belgii. Ma doktorat z nauk pedagogicznych, wykładała na Wydziale Psychologii i Nauk Pedagogicznych (historia edukacji) oraz w międzyuniwersyteckich programach studiów podyplomowych „Women studies”. Była posłanką do Parlamentu Europejskiego (1989-1994), posłanką do belgijskiej Izby Reprezentantów (1995-1999), posłanką do Rady Prowincji Brabancja Flamandzka (2000-2019).

Urodzona w 1944 r. w Heusden-Zolder (Belgia) jako najstarsza córka w robotniczej, sześćosobowej rodzinie, od najmłodszych lat borykała się ze społecznymi przeszkodami w rozwijaniu kariery edukacyjnej i kontynuacji nauki. To sprawiło, że stała się szczególnie wrażliwa na kwestię równych szans dla każdego człowieka, niezależnie od płci, pochodzenia czy warunków życia. W trakcie swojej kariery zawodowej upominała się o prawa kobiet w polityce i życiu zawodowym. W ostatnich latach, zarówno we Flandrii, jak i na poziomie europejskim, pełniła wiodącą rolę w ruchach senioralnych. Od 2013 roku An Hermans jest przewodniczącą Europejskiej Unii Seniorów (ESU).

czas wiedzę, umiejętności i świadomość dotyczącą swojego bezpiecznego i świadomego dostępu do praw w środowisku cyfrowym i korzystania z nich.

Umiejętność korzystania z mediów i informacji

Osoby starsze – jako ważna, heterogeniczna grupa ludności o różnych potrzebach, doświadczeniach edukacyjnych i dydaktycznych – mają prawo do zdobywania niezbędnej wiedzy, umiejętności i wypracowywania postaw życiowych, aby stać się świadomymi użytkownikami mediów i informacji na swój własny sposób, we własnym tempie i zgodnie z własnymi celami. Państwa, platformy medialne i społeczeństwo obywatelskie muszą umożliwić starszym użytkownikom tworzenie i przekazywanie informacji zgodnie z ich potrzebami i zainteresowaniami oraz pomóc im zrozumieć znaczenie wolności słowa, wolności mediów i pluralizmu dla demokracji. W społeczeństwie cyfrowym XXI wieku, które tworzy nowe sposoby uczestnictwa w życiu politycznym, osoby starsze – również mają prawo stać się pełnoprawnymi obywatelami: kry-

tycznie oceniać, mądrze wykorzystywać oraz współtworzyć informacje i treści medialne, wiedzieć jak zwalczać mowę nienawiści i cyberprzemoc w sieci, rozumieć kwestie etyczne związane z dostępem do informacji i ich wykorzystaniem, wykorzystywać media i technologie informacyjno-komunikacyjne do działania na rzecz równości, wolności słowa i demokracji.

Czas na działanie

Do tej pory starszym dorosłym poświęcano mniej uwagi niż dzieciom i młodzieży w kontekście pozyskiwania MIL. Z różnych powodów seniorzy nie byli grupą docelową. Czy było to spowodowane tym, że umiejętność korzystania z mediów została włączona do formalnej edukacji dla młodszych pokoleń? Instrumentalny nacisk na zdolność do zatrudnienia? Brak jasności co do tego, „kim jest starsza osoba i jak się uczy”? Ta „niewidzialność” osób starszych w populacyjnych badaniach statystycznych jest bolesnym faktem – z powodu ograniczenia do maks. 74 lat wieku respondentów w większości badań. W rezultacie umiejętność korzystania z mediów i informacji nie

jest postrzegana jako środek zabezpieczający prawa człowieka w przypadku osób starszych w zakresie aktywnego i godnego starzenia się oraz uczestnictwa w naszym cyfrowym społeczeństwie. Wszyscy istotni interesariusze, w szczególności państwa członkowskie, powinny uznać swoją rolę i odpowiedzialność w zakresie umiejętności korzystania przez obywateli z mediów. Podmioty te powinny być przygotowane do prowadzenia i finansowania długoterminowych projektów MIL oraz uczestniczenia w nich. Odpowiedzialność tę powinno się poszerzyć na wszystkich interesariuszy, którzy są w stanie dotrzeć do obywateli każdej grupy wiekowej oraz – uwzględniając ich obecny stan wiedzy – stworzyć nowe sieci upowszechniania umiejętności w zakresie MIL. Dotrzeć do wszystkich obywateli, ponieważ w ciągle zmieniającym się społeczeństwie cyfrowym nie ma „cyfrowych tubylców”, którzy są przygotowani, żeby na wszystko właściwie reagować; w pewnym momencie wszyscy stajemy się imigrantami, którzy potrzebują wsparcia, aby „dorastać” w erze cyfrowej.

PUNKT KONSULTACYJNO-DORADCZY

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW prowadzi Punkt Konsultacyjno-Doradczy dla organizacji seniorskich z terenu całej Polski. Jeżeli potrzebujesz wsparcia w zakresie formalnoprawnych/merytorycznych aspektów prowadzenia NGO czy pozyskiwania środków na jego działalność skontaktuj się z nami i umów na bezpłatną konsultację z ekspertem:

☎ 696 952 016, @ federacjautw@interia.eu



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

PROJEKT DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW
RZĄDOWEGO PROGRAMU WIELOLETNIEGO
NA RZECZ OSÓB STARSZYCH „AKTYWNI+”
NA LATA 2021–2025. EDYCJA 2022

Sport powszechny i turystyka aktywna osób starszych – ciekawe wydarzenia

V Świętochłowska Uniwersjada Seniorów
Świętochłowice, 4 czerwca 2022 r.

Po kilkuletniej przerwie Uniwersytet Trzeciego Wieku postanowił kontynuować czteroletnią tradycję organizacji sportowych zmagani określanych mianem Uniwersjady na terenie Ośrodka Sportu i Rekreacji „Skalka” w Świętochłowicach.

Projekt wydarzenia zyskał dofinansowanie w ramach konkursu ogłoszonego przez Ministra Sportu i Turystyki pn.: „Upowszechnianie sportu w rodzinie oraz różnych grupach społecznych”.

Nie wszystkim zaproszonym udało się stanąć na starcie – ale i tak frekwencja dopisała. Do udziału zgłosili się uczestnicy z ośmiu UTW, z terenu Śląska i Małopolski, z: Bytomia, Katowic, Kłaja, Miechowa, Piekar Śląskich, Pszczyny, Rudy Śląskiej, Rybnika i gospodarzy. Brał udział w następujących konkurencjach: pływanie, wyścigi rowerowe, strzelectwo, tenis stołowy oraz Nordic Walking. Program obejmował jeszcze dodatkową konkurencję – niespodziankę dla Prezesów UTW, w postaci gry zręcznościowej.

Dla kibiców zorganizowano gimnastykę przy muzyce, którą zakończono popularną „belgijką”.

W klasyfikacji indywidualnej nie było przegranych, wszyscy dotarli do mety...



Drużyną, która zdobyła najwięcej punktów i zajęła I miejsce na podium była ekipa UTW z Bytomia. Drugie miejsce zdobyli gospodarze, a trzecią pozycję uzyskał Uniwersytet z Pszczyny.

Założeniem organizowanej imprezy jest, aby sportowa rywalizacja nie przesłoniła uczestnikom radości ze spotkania w gronie

przyjaciół i znajomych, ponieważ sport ma stanowić dla nas nie tylko okazję do poprawy naszej kondycji zdrowotnej, ale również poprawiać nasze samopoczucie.

Pomimo zmiennej aury seniorzy bawili się świetnie. Zadowoleni i wdzięczni za dobrą organizację spotkania, w dobrych nastrojach opuszczali świętochłowicką „Skał-

kę” – zegnając się do następnego spotkania w przyszłym roku.

Wydarzenie objął honorowym patronatem Prezydent Miasta Świętochłowice – Daniel Beger, a patronat medialny objęło radio eM i Śląska TV Miejska.

Krzyszyna Krzemińska
Prezes Świętochłowickiego UTW

XIV Olimpiada Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na start”, na Stadionie Śląskim w Chorzowie, już za nami

Reprezentacje Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz organizacji senioralnych po raz czternasty brały udział w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start” na Stadionie Śląskim w Chorzowie. Ogółem w Olimpiadzie uczestniczyło 55 organizacji senioralnych, a w sportowej rywalizacji brało udział ponad 600 zawodników; najstarsi z nich mieli ponad 90 lat.

Wśród uczestników Olimpiady byli również przedstawiciele ukraińskich, austriackich i greckich grup senioralnych. Należy podkreślić, że organizatorzy, dzieląc uczestników na grupy wiekowe, uwzględniają ich możliwości fizyczne oraz ogólny stan zdrowia.

W ceremonii otwarcia tego niecodziennego wydarzenia wzięło udział wielu gości, m.in. Stanisław Szwed, wiceminister rodziny i polityki społecznej, Andrzej Gut-Mostowy, wiceminister sportu i turystyki, Jakub Chelstowski, marszałek Województwa Śląskiego oraz wielu innych. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW od wielu lat sprawuje patronat honorowy nad tym wydarzeniem.



Uczestników oraz gości przywitała Krzyszyna Męcik, prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łazach, organizatora Olimpiady. Miał miejsce tradycyjny przemarsz drużyn, podczas którego uczestnicy prezentowali kulturę i obyczaje swoich „małych ojczyzn”. Tradycyjnie zapalony został również znicz olimpijski i odśpiewany hymn, którego autorką jest słuchaczka Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łazach Lidia Kałużyńska. Słowa hymnu: „Rekord za rekordem pada,

olimpiada, olimpiada. Młodość seniorami włada, olimpiada, olimpiada” najlepiej oddają atmosferę tego wyjątkowego wydarzenia.

Zawodnicy rywalizowali w następujących konkurencjach sportowych: biegi, pływanie, pchnięcie kulą, łucznictwo, tenis stołowy, przełaje rowerowe, turniej brydżowy, turniej boule.

Po zakończeniu zmagani sportowych, uroczyste przedstawienie wszystkich medalistów miało miejsce o godzinie 16.00.

Seniorzy wzięli także udział w konferencji towarzyszącej Olimpiadzie pn. „Porozmawiajmy o zdrowiu, sporcie i turystyce”.

Olimpiadę zorganizowało po raz kolejny Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach, we współpracy z gminą Łazy oraz Akademią Wychowania Fizycznego i Medycznego na Rzecz Rodziny i Seniorów, a partnerem wydarzenia było Województwo Śląskie.

Więcej informacji na stronie: www.utwlazy.pl/aktualnosci



pixabay.com

I Europejski Kongres Sportu i Turystyki w Zakopanem 18-20 października 2022 r.

Przez trzy dni, od 18 do 20 października, w Zakopanem debatowali przedstawiciele polskiego i europejskiego sportu, a także eksperci z branży turystycznej. Wydarzenie to było okazją do podjęcia debat o wyzwaniach, jakie stoją przed sektorami sportu i turystyki w trzeciej dekadzie XXI wieku. W panelach dyskusyjnych wzięli udział przedstawiciele Ministerstwa Sportu i Turystyki – minister Kamil Bortniczuk i wiceminister ds. turystyki Andrzej Gut-Mostowy.

Uczestnikom kongresu przekazywali swoją wiedzę mistrzowie polskiego sportu, medaliści, trenerzy, a także działacze i menadżerowie sportu, którzy na co dzień dzielą się swoim doświadczeniem z młodszym pokoleniem.

Kongres był wyjątkowym w skali kraju projektem, który pozwolił zebrać w jednym miejscu najważniejsze osoby mające wpływ na polski i światowy sport oraz turystykę, aby wspólnie rozmawiać o wyzwaniach, jakie stoją przed nami w najbliższej przyszłości.



pixabay.com

W tym wyjątkowym wydarzeniu uczestniczyła także nasza koleżanka Krystyna Męcik, Prezes UTW w Łazach, członek Zarządu OFS UTW i brała udział w panelu dyskusyjnym. Dzieliła się doświadczeniami związanymi z realizacją międzynarodowego wydarzenia jaką jest Olimpiada Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na start”, która od 14 lat integruje i aktywi-

zuje środowisko osób starszych.

Organizatorami Kongresu byli Ministerstwo Sportu i Turystyki, Województwo Małopolskie oraz Fundacja Gateway 4.0. Patronat honorowy nad wydarzeniem objął Prezydent RP Andrzej Duda.

Więcej na stronie: www.gov.pl/web/sport/zakonczyl-sie-i-europejski-kongres-sportu-i-turystyki-z-udzialem-kierownictwa-ministerstwa-sportu-i-turystyki

O turystyce senioralnej na Kongresie „Turystyka społeczna a jakość życia” – Kraków, 21 października 2022 r.

W Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie odbył się Kongres „Turystyka społeczna a jakość życia”. Uczestnicy Kongresu – przedstawiciele instytucji turystycznych, samorządu terytorialnego, środowiska naukowego i organizacji pozarządowych debatowali o roli turystyki społecznej w poprawie jakości życia osób o specjalnych potrzebach m.in. niepełnosprawnych, seniorów, dzieci i młodzieży. Rozmawiali także o programach służących przystosowaniu obiektów i infrastruktury dla potrzeb turystyki społecznej, a także o turystyce jako ważnym czynniku w dbaniu o zdrowie, m.in. w perspektywie rozwoju oferty uzdrowiskowej. Ważnym tematem była również problematyka promocji turystyki. Prelegenci reprezentujących środowisko akademickie, instytucje samorządowe oraz organizacje pozarządowe zajmujące się turystyką społeczną.

W bloku tematycznym „Radość podróżowania. Wpływ turystyki na jakość życia jej uczestników” o turystyce seniorów, na przykładzie działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku mówiły: Krystyna Męcik, Członek Zarządu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Prezes Zarządu UTW w Łazach oraz Elżbieta Kusina, studentka Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Uczestnicy Kongresu – przedstawiciele branży turystycznej i organizacji pozarządowych – podkreślali w dyskusji, że dla realizacji założeń turystyki społecznej potrzebne jest wsparcie ze strony pań-



pixabay.com

stwa. Zaapelowali o dodatkowe dofinansowanie działań w celu rozwoju turystyki aktywnej.

Organizatorem kongresu był Centralny Ośrodek Turystyki Górskiej PTTK, a partnerami strategicznymi Województwo Mało-

polskie oraz Wydział Turystyki i Rekreacji AWF im. Bronisława Czecha w Krakowie. Projekt realizowany jest przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego w ramach otwartego konkursu ofert pn. „Małopolska Gościńska”.

III spotkanie Pomorskiego Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku

Od 2019 roku w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Pomorskiego odbywa się corocznie Pomorskie Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Spotkania liderów Uniwersytetów Trzeciego Wieku działających w województwie pomorskim stanowią płaszczyznę wzajemnego wspierania się oraz wymiany dobrych praktyk.

W tym roku, 16 września, III Pomorskie Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku miało miejsce w pięknej sali „Niebo Polskie” Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego. Liderki i liderzy kilkudziesięciu pomorskich UTW zostali przywitani przez panią Barbarę Bałkę, Pełnomocnik Marszałka Województwa Pomorskiego ds. Polityki Senioralnej.

Zebrani wysłuchali prelekcji Wiesławy Borczyk, prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, dotyczącej aktualnych problemów prawno-organizacyjnych i finansowych w zakresie funkcjonowania UTW.

Tematy omawiane podczas spotkania dotyczyły m.in.: roli i znaczenia UTW w życiu osób starszych, refleksji wynikających z badań przeprowadzonych w UTW podczas pandemii COVID-19 oraz wyzwań dla UTW po okresie pandemii.

Uczestnicy Forum z zainteresowaniem wysłuchali informacji o standardach działania UTW w Polsce oraz o realizowanych przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW projektach szkoleniowych i konferencjach dla przedstawicieli środowiska UTW



Gdańska Starówka, pixabay.com

i organizacji senioralnych. Dowiedzieli się również o możliwości przystąpienia w charakterze sygnatariuszy do ogólnopolskiego porozumienia pod nazwą Polskie Forum Seniorów.

Zaprezentowane zostały także raporty: „Zoom na UTW w pandemii”, opracowany przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych ę oraz „Potrzeby i zdrowie Seniorów podczas pandemii COVID-19”, opracowany przez Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej.

Podczas spotkania wystąpiła również dr inż. Anna Grabowska z Politechniki Gdańskiej omawiając ofertę edukacyjną „Politechniki Wielu Pokoleń”. Projekt obejmuje zajęcia kierowane do osób w różnym wieku: przedszkolaków, dzie-

ci, młodzieży, dorosłych i seniorów. Ofertę wyróżniają zajęcia międzypokoleniowe (dla dzieci wraz z rodzicami i dziadkami).

Podczas III Forum UTW można było uzyskać wiedzę na temat zakładania i korzystania z Internetowego Konta Pacjenta, wyrobić kartę EKUZ oraz wykonać badanie masy ciała na stoisku Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ, uzyskać informację na temat projektu „Pomorskie Wspiera”, którego realizatorem jest Centrum Informacyjno-Koordynacyjne „Volontarius” w Kościerzynie oraz spotkać się ze specjalistami Głównego Punktu Informacyjnego Funduszy Europejskich.

Więcej informacji na: <https://rops.pomorskie.eu>

Uroczystość XX-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gliwicach

W poniedziałek, 3 października 2022 roku, o godz. 16:30 w sali kina studyjnego AMOK odbyły się jubileuszowe obchody XX-lecia działalności Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Gliwicach, połączone z inauguracją nowego roku akademickiego 2022/2023.

Poza licznie obecnymi słuchaczami i sympatykami Gliwickiego UTW w uroczystości wzięło udział wielu zaproszonych gości, delegacji Uniwersytetów Trzeciego Wie-

ku z województwa śląskiego oraz przedstawiciele Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW.

Jubileusz uświetnili swoją obecnością m.in. Adam Neumann – Prezydent Miasta Gliwice i Marek Pszonak – Przewodniczący Rady Miasta Gliwice.

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Gliwicach zostało uhonorowane przez Marszałka Województwa Śląskiego Złotą Odznaką Honorową za Zasługi dla

Województwa Śląskiego, którą profesor Marek Gzik – radny Sejmiku przekazał Krystynie Jurczewskiej-Płońskiej, Prezes Stowarzyszenia.

Najbardziej zasłużeni studenci w pracy dla UTW otrzymali pamiątkowe statuetki oraz dyplomy i podziękowania za pracę społeczną wykonywaną dla całego grona słuchaczy.

Relacja z uroczystości dostępna jest na stronie: <https://utwgliwice.wordpress.com/>

Obchody XX-lecia UTW Gliwice. Od lewej: Barbara Bobrowska, Krystyna Zirnsak, Prezydent Gliwic Adam Neumann, Krystyna Jurczewska-Płońska, Przewodniczący Rady Miasta Marek Pszonak, fot. Dorota Nita-Garbiec/UM Gliwice



Warto wiedzieć...

► Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej na stronie www.senior.gov.pl opublikowało **Sprawozdanie z realizacji Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025 – edycja 2021**. Podczas I edycji otwartego konkursu ofert w ramach Programu „Aktywni+” **zrealizowano 317 projektów, które zostały dofinansowane na łączną kwotę ponad 38,8 mln zł. Dzięki temu udało się objąć działaniami 37 843 osób starszych.** Program wieloletni na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025 przyczynia się do wzrostu zaangażowania osób starszych w kontakty społeczne poprzez wzbogacenie oferty zagospodarowania ich czasu wolnego, zwiększanie zaangażowania osób starszych w procesy partycypacyjne zachodzące w życiu publicznym, podnoszenie kompetencji cyfrowych seniorów i kształtowanie postaw sprzyjających wykorzystywaniu nowych technologii w życiu codziennym oraz budowanie pozytywnego wizerunku starości i starzenia się, a także rozwijanie kompetencji społecznych wobec starości u osób w każdym wieku.

► 1 stycznia 2023 roku wchodzi w życie Rozporządzenie Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z dnia 3 marca 2022 roku w sprawie **legitymacji emeryta-rencisty**. Na podstawie przepisów wspomnianego Rozporządzenia legitymacje emeryta-rencisty będą wydawane w formie spersonalizowanej karty identyfikacyjnej wykonanej z tworzywa sztucznego [tak jak dotychczas], a także w formie **dokumentu elektronicznego**

go przechowywanego i okazywanego przy użyciu publicznej aplikacji mobilnej – mLegitymacja. Więcej informacji na stronie: <https://zus-info.pl/legitymacja-emeryta-rencisty-zus/>



► Unia Metropolii Polskich opracowała raport „**Młodszy nie będziemy. Miasta wobec starzenia się mieszkańców**”. W publikacji opisano uwarunkowania społeczno-demograficzne polityk miejskich, wyzwania związane ze starzeniem się mieszkańców, a także rekomendacje działań i rozwiązań, których wdrożenie ma pozwolić na stworzenie miasta przyjaznego osobom w każdym wieku. Raport jest dostępny na stronie: <https://metropolie.pl/arttykul/raport-ump-miasta-wobec-starzenia-sie-mieszkanow-1>

► W październiku br. ukazał się najnowszy raport pn. „**Kondycja organizacji pozarządowych. Trendy 2002-2022**”, opracowany przez Stowarzyszenie Klon/Jawor. W raporcie znajdują się m.in.: informacje o zmianach w sektorze NGO, jakie zaszły w ciągu 20 lat, trendach w 14 obszarach tematycznych, takich jak finanse, formy działań, wolontariat, praca w organizacjach, problemy organizacji. Raport można pobrać ze strony: <https://kondycja.ngo.pl/>



Dołącz do nas na Facebooku
@federacjaautw



Sekrety ziołowej natury



ZAKŁAD ZIELARSKI „KAWON” ZIELARSKA FIRMA Z TRADYCJAMI

Szanowni Państwo, w poprzednich artykułach przedstawiłem w skrócie historię naszej firmy i ogólne warunki, jakie trzeba spełnić, aby móc wytwarzać produkty lecznicze.

Wskazałem również na różnice między lekiem ziołowym, a takim samym z nazwy ziołowym produktem spożywczym. Nie muszę chyba zapewniać, że są one diametralnie różne, co wykazałem w poprzednim tekście (biuletyn nr 2).

Dzisiaj pragnę zwrócić uwagę Państwa na coraz większe problemy z zakupem leków ziołowych, których dostępność jest coraz bardziej ograniczona, szczególnie tam, gdzie jest ich miejsce, czyli w aptekach.

Pytanie: dlaczego ich tam nie ma i dlaczego ich miejsce zajmują zioła spożywcze? Odpowiedź jest prosta, a powód prozaiczny. Największe hurtownie farmaceutyczne, które posiadają prawnie zabezpieczony monopol na dystrybucję leków (w tym również ziołowych) do aptek, dostarczają tam, wytwarzane przez swoje spółki zależne, produkty ziołowe „marek własnych”. Warto podkreślić, że są to produkty spożywcze nie wymagające standaryzacji, nie mające wiele wspólnego pod względem jakościowym z ziołowymi produktami leczniczymi.

Prosta odpowiedź: jak nie wiadomo o co chodzi, to chodzi o pieniądze, a z produktu nie wymagającego jakości zysk jest znacznie większy. Traci pacjent zdrowotnie i finansowo, ale czy to obchodzi tych co generują większy zysk?

Rodzi się następne pytanie: jeżeli nie w aptece, to gdzie zakupimy leki ziołowe? Na szczęście istnieją posiadające pełny asortyment ziół leczniczych sklepy zielarsko-medyczne i tam kierujemy wszystkich, którym zależy na produkcie gwarantującym bezpieczeństwo i skuteczną kurację.

Możecie Państwo żądać leku ziołowego w aptece, bo obowiązkiem jej jest dostarczyć pacjentowi produkt leczniczy, choć prawdopodobnie odpowiedź będzie następująca: – „nie ma tego w hurtowni” lub „będzie dostępny na jutro”. Oczywiście są jeszcze apteki, gdzie można kupić leki roślinne, ale jest ich niestety coraz mniej.

Nie muszę dodawać, że wobec braku zainteresowania dystrybucją leków ziołowych przez wyżej wspomniane hurtownie farmaceutyczne, wytwórcy leków roślinnych znajdują się w coraz trudniejszym położeniu. Doprowadzić to może wkrótce do rezygnacji z wytwarzania tych produktów, a tym samym pozbawieniem pacjentów dostępu do nich.

Niestety Ministerstwo Zdrowia nie reaguje na wnioski producentów o zmianę monopolistycznego prawa w zakresie dystrybucji, choć od lat o to apelują. Dodatkowo prawo zabrania sklepom zielarsko-medycznym sprzedaży wysyłkowej produktów leczniczych, które mogą sprzedawać z za lady, a nie mogą ich wysłać. Należy podkreślić, że w dobie pandemii zakaz taki jest nie tylko niezrozumiały, ale i niebezpieczny dla zdrowia pacjentów, tym bardziej, że większości tych produktów nie znajdziemy w aptekach. W Polsce jest około 14 tysięcy aptek, a sklepów zielarskich niespełna 1400.

Czy zatem te placówki zagrażają w jakikolwiek sposób bytowi aptek? Czy tak ma wyglądać polityka zdrowotna Państwa? Odpowiedzcie sobie Państwo sami na te pytania.

Kieruję ten artykuł do Państwa mając nadzieję, że nie jest to przyszłościowy „głos wołającego na puszczy” i wesprzecie nas w być może ostatniej rundzie walki o zachowanie leku roślinnego na rynku.

Krzysztof Nowak



Serwis Adamed Expert

kompleksowe kompendium wiedzy dla pacjentów

Nowoczesny, ekspercki portal wiedzy jest już dostępny dla pacjentów. Adamed Expert to bieżąca wiedza medyczna oraz merytoryczne treści opracowane przez wybitnych specjalistów swoich dziedzin medycznych. Serwis www.adamed.expert to wyjątkowe na rynku, pełne i wartościowe kompendium, skierowane zarówno do pacjentów oraz ich opiekunów, jak i przedstawicieli zawodów medycznych.

Pacjenci często poszukują informacji dotyczących swojego stanu zdrowia lub profilaktyki. Czas pandemii uwidocznił jak wielkie znaczenie ma dostęp do rzetelnych, wiarygodnych informacji medycznych, jednocześnie zaprezentowanych w dostępny i przyjazny sposób. Dlatego zespół Adamed

Expert, we współpracy z wybitnymi specjalistami w swoich dziedzinach, stworzył opartą o światowe standardy medyczne platformę edukacyjną z treściami dostosowanymi zarówno dla pacjentów, ich opiekunów, farmaceutów, jak i samych lekarzy. Platformę, która w kompleksowy i jasny sposób po-

rusza zagadnienia interesujące pacjentów w Polsce.

– *Dobrze wiemy, jak istotna jest aktualna i sprawdzona wiedza, stąd też przy powstaniu tej platformy współpracowali z nami wybitni eksperci z różnych dziedzin medycyny. Mnogość informacji, ale też szerzące się fake newsy sprawiają,*



że znalezienie rzetelnych i sprawdzonych materiałów jest trudnością. Adamed chce umożliwić dostęp do wiarygodnej i aktualnej wiedzy medycznej wszystkim, którzy chcą lepiej zadbać o zdrowie swoje i najbliższych – mówi Sylwia Berdzik-Kalarus, Członek Zarządu Adamed Pharma S.A., Dyrektor ds. Operacji Komercyjnych i Rozwoju Biznesu.

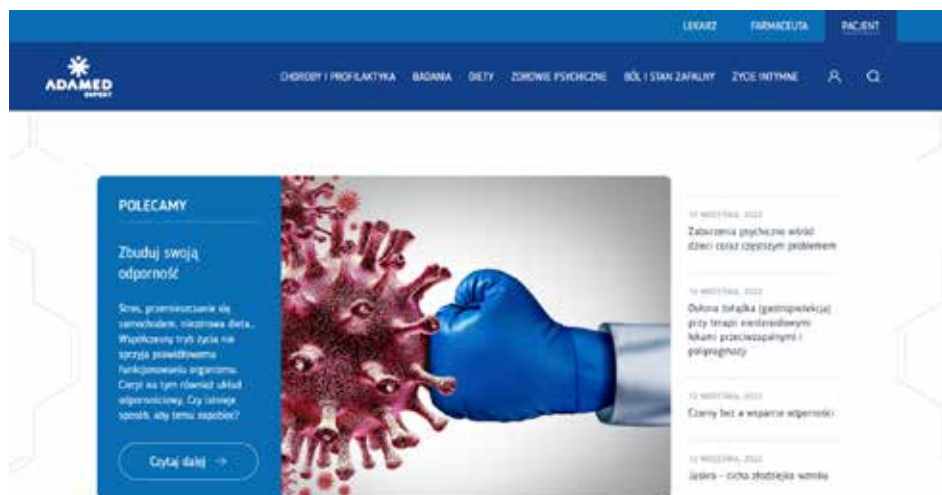
Serwis Adamed Expert to aktualna i sprawdzona wiedza medyczna w jednym miejscu. Zakładka Pacjent widoczna jest już na stronie głównej serwisu i nie wymaga logowania. Zawarte treści są przedstawione w różnorodnej formie - można odnaleźć zarówno artykuły, materiały wideo i podcasty – w zależności od potrzeb i preferencji użytkownika. Tematem materiałów będą doniesienia medyczne z Polski i ze świata, sprawdzone naukowo informacje o chorobach i dolegliwościach, dietach, zdrowiu psychicznym, życiu intymnym, profilaktyce zdrowotnej czy badaniach lekarskich.

Publikacje w serwisie to treści w postaci artykułów, wideo i podcastów. Koncentrują się na sprawdzonych naukowo doniesieniach medycznych z Polski i ze świata, m.in. o:

- chorobach i dolegliwościach,
- dietach,
- zdrowiu psychicznym,
- życiu intymnym,
- profilaktyce zdrowotnej,
- badaniach lekarskich.

Zaletą tego serwisu jest również jego przejrzysty i nowoczesny wygląd. Kolorystyka i prosta nawigacja pozwalają bez trudu poruszać się po wybranych zakładkach.

– Od wielu lat inicjujemy szereg programów dotyczących profi-



laktiki zdrowia. Zgodnie z hasłem Adamed dla Rodziny, nasze działania dedykujemy wszystkim pacjentom. Wychodzimy naprzeciw ich oczekiwaniom poprzez organizowane w całej Polsce akcje profilaktyczne, badania, czy konsultacje. Platforma Adamed Expert była dla nas naturalnym krokiem, uzupełnieniem dotychczasowych działań. Wierzimy, że inwestycje w edukację, przynoszą efekty w postaci zaufania społecznego oraz większej świadomości zdrowotnej wśród pacjentów – dodaje Katarzyna Dubno, Dyrektor ds. Relacji Zewnętrznych i Ekonomiki Zdrowia Adamed Pharma S.A.

Adamed Pharma od lat wspiera zdrowie całych pokoleń szcze-

gólnie troszcząc się o rodziny i ich bezpieczeństwo zdrowotne. Poszerzenie treści dostępnych na platformie Adamed Expert o materiały skierowane bezpośrednio do pacjentów i ich opiekunów jest odpowiedzialnością na oczekiwania społeczne oraz zobowiązaniem firmy do dalszego wspierania polskich pacjentów w trosce o długie życie w dobrym zdrowiu.

Podstrony dedykowane dla pacjentów podobnie jak pozostałe zakładki serwisu, są przyjazne i nowoczesne, a prosta nawigacja z pewnością ułatwi poruszanie się po platformie każdemu użytkownikowi. Zapraszamy do odwiedzenia www.adamed.expert

POLECAMY

Zbuduj swoją odporność

Twoje przeziębienie się powtórzyło, raz jeszcze? Wzrostł Ci ciśnienie krwi? Wciąż nie możesz przestać się przeziębiamy? Wciąż nie możesz przestać się przeziębiamy? Czy wiesz, jak zwiększyć swoją odporność? Sprawdź, czy warto!

[Czytaj dalej](#)



07.09.2022
Zdrowie psychiczne wśród dzieci: co to oznacza i jak pomóc?

16.09.2022
Dlaczego przykurczony przegrodził się z innymi? Jak pomóc?

07.09.2022
Ciepło i zimno: jak pomóc?

07.09.2022
Dlaczego przykurczony przegrodził się z innymi? Jak pomóc?

WAŻNE TEMATY



DREŹWIENE, PIECZENIE, MROWIENE - CZYM JEST BÓL NEUROPATYCZNY?



Zapalenie grzybi i choroby grzybięce dróg oddechowych u dzieci



Choroba z infekcją - leczenie przeciwbólowe w domu



Nadwaga i otyłość: przyczyny i rozwiązania



Dość suchego oka



Ból brzucha - kiedy przemieszaj Twój napój?



Dlaczego kłopotliwe w chorobach reumatycznych?

BADANIA



Kolonoscopia - wszystko o jednym z najważniejszych badań profilaktycznych



Leukocyty w moczu i krwi



Choroby tarczycy



Badania trzustki

[Wszystkie powiadomienia](#)

DIETY



Jak żyć z cukrzycą? Dieta dla cukrzyków



Dieta w starości - różnice



Dieta DASH

[Wszystkie powiadomienia](#)

ZDROWIE PSYCHICZNE



Jakie są rodzaje zaburzeń osobowości i jak można je leczyć?



Co to jest jęk i jak sobie z nim radzić?



Choroba Alzheimera a perspektywy rodziny pacjenta. Jak sobie radzić?



Wizyta w psychiatry

[Wszystkie powiadomienia](#)

Zdrowie psychiczne

Przebieg zaburzeń psychicznych i emocjonalnych. Jak sobie poradzić?

POLECAMY



ZABURZENIA DEPRESYJNE - PODJĄC, SŁUCHAJ, ZROZUMIJ, REAGUJ

Wszystkie powiadomienia



Choroba z infekcją - leczenie przeciwbólowe w domu



Choroba z infekcją - leczenie przeciwbólowe w domu



Choroba z infekcją - leczenie przeciwbólowe w domu

ARTYKUŁY



Jak radzić sobie ze stresem - techniki oddechowe



Choroby psychiczne a choroby tarczycy



Wizyta w psychiatry - czy jest się czego obawiać?



Depresja w rodzinie - jak pomóc?



Jak żyć po stracie dziecka? Opowieść dziewczyny



Zaburzenia świadomości u osób starszych - mechanizmy i diagnostyka



Straszenie od benzodiazepin



Triada atletów - kiedy sport przestaje być zdrowy?



Trauma i zespół stresu pourazowego (PTSD) - kogo dotyczy i dlaczego?



Dietetyka - zaburzenia odżywiania pod mikroskopem

ZOBACZ TAKŻE:



Ból brzucha - kiedy przemieszaj Twój napój?



Choroby tarczycy



Dieta w chorobach



Ból w klatce piersiowej nie musi oznaczać zawału serca



Dieta i dieta

